

Lo que puede esperar

- Cuando tome “un descanso” del trabajo posiblemente se dará cuenta de que no tiene nada que hacer.
- Puede sentirse muy aburrido(a) cuando esté esperando algo o a alguien (por ej. el autobús, a su pareja, a sus hijos).

Frecuencia

- Cerca del 41% de los fumadores dicen que a veces fuman para combatir el aburrimiento.

Autocontrol

- Planifique más actividades de las que tiene tiempo de realizar.
- Para esos minutos en que no tenga nada que hacer, haga una lista de cosas que le gustaría hacer.
- ¡Muévase! No se quede en el mismo lugar por mucho tiempo.
- Lleve siempre un libro o revista para los períodos de espera.
- Observe lo que ocurre a su alrededor (por ej. note la forma de los edificios frente a los que pasa, escuche los sonidos de la ciudad o el campo).
- Lleve algo para mantener ocupadas sus manos, como por ejemplo una pluma, sus llaves, etc.
- Cante una canción o música favorita, o mejor aún, escuche una radio portátil.
- Vaya a un parque o al campo, si le es posible.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Para los fumadores, el aburrimiento a menudo trae el deseo de fumar. Este impulso puede tener una causa tanto física como química.
- La nicotina controla la forma en que usted se siente al regular el nivel de excitación de algunas partes importantes del cerebro y el sistema nervioso central.
- Cuando deja de fumar, puede hacerle falta el aumento en la estimulación y la sensación de placer que la nicotina le producía. Esto puede pasar cuando usted se sienta aburrido(a).

Notas relacionadas

- Puede sentirse muy aburrido(a) cuando tome un descanso. Necesitará cambiar el descanso para fumar por otra cosa.